

Los y las activistas se refugian en el trabajo de tal forma que este se convierte en su enemigo

Katy Socorro | lunes, 1 de agosto, 2022 10:32 am



MADRID, España.- Luis García Villameriel es un psicólogo español especialista en psicología clínica, emergencias y derechos humanos. Desde hace casi diez años ha acompañado a defensores y defensoras de derechos humanos en Cuba, Venezuela y Nicaragua, trabajando para mejorar el bienestar emocional de los y las activistas.

Nos encontramos con él en Madrid. Hace mucho calor y eso le recuerda a Cuba. Durante su trabajo de apoyo a redes de activismo en la Isla con la ONG Psicología Sin Fronteras, Luis ha tenido la oportunidad de conocer a numerosos activistas de derechos humanos, muchos y muchas de los cuales se han visto afectados por la represión desatada en el país después de las manifestaciones del 11 y 12 de julio de 2021 (11J).

—¿Ha empeorado el estado psicoemocional de los y las activistas desde el 11J?

No disponemos de datos para determinar si el estado psicosocial de los y las activistas ha empeorado o se mantiene, pero sí se ha notado un mayor incremento en la demanda de atención. Es cierto que el nivel de resiliencia de la gente en Cuba es inmenso, pero el 11J es un hito más en la historia del país en el cual parece que algo va a cambiar para que al final nada cambie, o poco cambie, y eso produce desesperanza y afecta psicológicamente a los y las activistas.

No obstante, tras el 11J, parece que se ha normalizado el que exista [ruido en la calle](#), y el régimen encuentra gente en la calle que no son activistas políticos, sino personas reclamando aspectos sociales vinculados con la comida, los transportes, la vivienda, etc. Esto ya existía antes del 11J, pero quizás se ha visto incrementado este año, y este contexto tiene un alto valor moral y motivacional para los y activistas, dado que sus actuaciones se ven reforzadas por la población. Por otro lado, la fuerte represión genera un estado de shock que eleva el nivel de estrés, y además se sienten obligados a estar a la altura de las circunstancias (si cualquier vecino sale a la calle a protestar, ¿cómo no voy a estar yo y comprometido al máximo?). Al final, todo esto lo que hace es generar más tensión y que los activistas tengan que enfrentarse a más estresores.

—Muchos cubanos y cubanas se han exiliado desde el 11J. ¿Qué consecuencias psicoemocionales tiene el exilio en los y las activistas?

Sobre esto se podría escribir una tesis... Hay varios escenarios. Por un lado tenemos a quienes se exilian por fuerza y de urgencia y que aspiran a regresar, y tienen que gestionar una ambivalencia de emociones: la sensación de haber abandonado a los suyos, el duelo migratorio, la impotencia...

Un segundo grupo son quienes se marchan voluntariamente para buscar una vida mejor, y que una vez que encuentran un pequeño rincón de tranquilidad se esfuerzan por olvidar y dejar atrás lo vivido. Igualmente, aparecen sentimientos de culpabilidad y el duelo migratorio, y los efectos de tener que empezar una nueva vida (problemas económicos, de adaptación, idioma, etc.). El factor común en todos ellos es la existencia de duelo migratorio junto con sentimientos de culpa.

Y no podemos olvidarnos del tercer grupo que está relacionado con el exilio: quienes se quedan. También tienen que convivir con sentimientos ambivalentes como el desasosiego de haber perdido militantes en la lucha (están más solos/as),

la envidia por no haber tenido la misma “suerte”, y el rencor por sentirse abandonados/as. Por un lado, dicen comprender por qué se han marchado otros/as activistas, pero por otro sienten que quienes se han ido tienen una deuda con ellos/as, que se han quedado, y el desánimo suele estar presente entre quienes se quedan.

—¿Cuáles son las afectaciones psicoemocionales más frecuentes en los y las activistas?

Cuadros relacionados con el estrés, problemas de estado de ánimo y, en ocasiones, estrés postraumático. Sin embargo, es importante no perder de vista otro tipo de manifestaciones psicológicas derivadas como pueden ser el abuso de alcohol y otras sustancias, irritabilidad, cambios de personalidad... y otras no clínicas, como pueden ser los problemas de familia y del entorno social, tan importantes para el desarrollo de un ser humano.

Una característica que hemos encontrado y que se repite de manera sistemática es que los y las activistas se refugian en el trabajo de tal forma que este se convierte en su enemigo, y crean una relación muy tóxica con su actividad. Echan jornadas interminables, tienen actividad frenética, y se producen desajustes de sueño, alimentación, y en sus relaciones personales, por lo que fomentar hábitos de vida saludables se convierte en una prioridad en la atención.

—¿Tienen las mujeres activistas las mismas afectaciones psicosociales que los hombres? ¿Hay afectaciones agravadas o particulares para ellas por el hecho de ser mujeres?

Si nos referimos a Cuba, y por lo que he podido observar, estudiar y conocer, nos encontramos ante una sociedad eminentemente machista. Y es un machismo estructural, aceptado y normalizado. Esto supone que las mujeres que están en el activismo político o de derechos humanos sufren el machismo en estos entornos también. Se manifiesta en la duplicación de roles (activista y madre, activista y esposa, activista y ama de casa) y la carga que supone en cuanto a trabajo y responsabilidad. Muchas de estas cargas las asumen de forma automática: no se consulta, no se negocia; como si se tratase del “orden natural de las cosas” las mujeres realizan ciertas tareas, y si no las hacen se les reclaman (cuidado de hijos, del hogar, asistir al marido aunque ambos trabajen, etc.).

También se ve reflejado en los liderazgos. Se “permite” de forma condescendiente

que las mujeres sean lideresas, pero luego se les penaliza si tienen a los hijos/as desatendidos o si “arruinan” su matrimonio. No hace falta ni decir que a las mujeres también se les cuestiona su capacidad si compiten con un hombre, aunque le supere en competencias y habilidades.

Obviamente, esto supone un incremento de factores estresores que afecta a la salud mental y al equilibrio y bienestar personal. Conceptualmente, no es distinto a cualquier mujer en cualquiera de las esferas públicas o profesionales, pero el activismo conlleva unas amenazas a la seguridad e integridad personal y familiar muy superiores a cualquier actividad, por lo que la carga de estrés se multiplica exponencialmente, y en consecuencia, sus efectos.

Otro guiño que el machismo estructural nos ofrece es que se espera de las mujeres activistas que sean fuertes, indestructibles y, por tanto, se contempla como una debilidad que se depriman, que sufran de estrés agudo, o que en un momento “pierdan los papeles”. Si un hombre se descontrola y se vuelve agresivo, es un hombre y tiene derecho a explotar. Si lo hace una mujer, es una neurótica descontrolada, una histérica, y no está a la altura de las circunstancias.

—¿De qué sirve la psicoterapia?

Sirve para facilitar a los y las pacientes herramientas para afrontar las manifestaciones psicológicas que están viviendo, de forma que mejore su bienestar emocional, ayude a superar las situaciones adversas, y proteja frente a la aparición de trastornos psicológicos más graves.

Aprovecho este punto para señalar que la inmensa mayoría de manifestaciones psicológicas de los y las activistas son respuestas normales ante un contexto que es anormal y desajustado. La psicología clínica busca estrategias para modificar patrones en desórdenes conductuales, creencias irracionales y emociones desagradables que interfieren en la vida del paciente y en sus relaciones con los demás. Sin embargo, cuando estas reacciones surgen fruto de un entorno hostil, no se trata de pensamientos distorsionados o creencias irracionales, por lo que hay que trabajar con otra perspectiva de ajuste y adaptación a este entorno anormal.

—¿Puedes contarnos algún caso de éxito?

Hubo un caso de un activista que presentaba un cuadro de estrés agudo,

consecuencia de amenazas y acoso policial recibido, además de agresiones físicas por parte de la Seguridad del Estado. Tras una serie de intervenciones se consiguió mejorar la comunicación con la familia, facilitar la expresión emocional y se le entrenó en una serie de estrategias de afrontamiento y gestión del estrés que mejoró sensiblemente su vida y la de la gente que tenía a su alrededor. Nunca hay que olvidar que la protección psicológica de la familia y del entorno cercano son un pilar básico de la vida de cualquier persona, y cuando este se ve afectado daña seriamente a la persona.

**—Muchos/as activistas tienen que ser atendidos por psicólogos/as online
¿Funciona igual de bien la psicoterapia online?**

No, en absoluto. Soy un convencido retractor de las atenciones online. No digo que no funcionen, pero adolecen de todo aquello que es necesario para una buena intervención terapéutica. Falta la cercanía física entre el profesional y el paciente. El enganche terapéutico es más difícil, toda la observación sobre comunicación corporal, entorno, y otros, se pierde por completo. El compromiso por parte del paciente se debilita.

Ahora bien, es preferible recibir atención online a no recibir nada.

—¿Crees que en Cuba la psicoterapia ya se percibe como algo natural y necesario o sigue habiendo tabúes y desinformación a su alrededor?

Seguramente habrá todavía muchos tabúes y desinformación. En Europa también los hay. Pero sí he notado mayor sensibilidad hacia la necesidad del apoyo psicológico. El gran problema en Cuba quizás no sea un tema de percepción de la necesidad de recibir apoyo psicológico sino la falta de opciones para recibirlo. Los y las activistas difícilmente van a querer acudir a abrirse emocionalmente frente a alguien de un gabinete del Estado que puede informar a la Seguridad del Estado o que en un momento dado les diga, “pero de política no puede hablarme”. Así es muy difícil que alguien quiera ir a terapia..

—¿Qué le dirías a un/a activista de Cuba que no quiere ir a terapia porque dice que “los problemas tiene que resolverlos uno mismo” o que “la terapia es para mentes débiles” o que “no sirve para nada”?

He criticado durante mucho tiempo a colegas que hacen proselitismo como si tuviéramos que captar adeptos. Sí es cierto que debemos visibilizar más nuestro

trabajo y que tenemos que esforzarnos en atender a las personas que lo necesitan con rigor. A veces las malas praxis, y de eso hay mucho, alimentan la mala fama de la psicología, y por eso hay que esforzarse en dar servicios de calidad y efectivos. También le diría que tenga mucho cuidado con las “recetas milagrosas” que desgraciadamente corren mucho por América Latina: constelaciones familiares, flores de Bach, la biodanza, y otras prácticas que no están reconocidas por la comunidad científica por no tener base alguna, pero que están de moda.

Recibe la información de CubaNet en tu celular a través de [WhatsApp](#). Envíanos un mensaje con la palabra “CUBA” al teléfono [+1 \(786\) 316-2072](#), también puedes suscribirte a nuestro boletín electrónico dando [click aquí](#).